



2021年12月号

～ 目 次 ～

感謝の昼食会	2
BBQ	5
スケジュール	6
はらたち日記	7
会計報告	8



★感謝の昼食会 11月3日(水)★

コロナ禍、例年の交流昼食会を、食事ボランティアの方々へ感謝をこめての食事会に変更、通所者と職員で一生懸命作りました。



五目御飯のお稲荷さん・豚汁・里芋の煮物・生ハムサラダ！
柿の白和え・手作りケーキ・フルーチェ

感謝の昼食会の感想

G・N

いつも、お昼ご飯を作って頂き有り難うございます。
いつも、食べるだけでしたが、実際に作ってみて、大変な作業だと実感しました。
これからも、宜しくお願い致します。

感謝の昼食会に参加して

E・S

先日の感謝の昼食会に参加して、久しぶりに仲間と調理をしました。私は最初にじゃがいもの皮を剥いたのですが、4つ目くらいには辛くなってきて、これをいつも仲間が1人で作ってくれているのか…すごいなあと思いました。

思い返せばマック飯はほんとに彩り豊かです。ということは、私はじゃがいもで疲れてるけど、人参もピーマンもトマトも全部この量の下ごしらえか…と愕然としました。

毎日マック飯を頂いていた頃の私は、お昼作りの仕事をバカにしていました。そうやってマウントを取るために国家資格にすがっていた自分です。お昼ご飯作るくらい何なの？と。そうやって世の中を舐めて生きてきました。人を見下して、嘘をついて騙せていると思っていました。でも、マックの職員さんは目の前にどっしりと立ってビクともしません。今まで使ってきた武器が全く通用しないと肌で感じた時はどうすればいいかわかりませんでした。それはマック飯も同じです。どんなに嘘ついてても不貞腐れてても、いつも温かくて美味しい。そして食べると何故か安心します。私はマック飯も騙せませんでした。そうやって寄り添ってくれています。それは作ってくださる仲間の心が、私たちに寄り添ってくれているからだとは今は感じます。

私の職場に少量パックとうたった小さなお弁当があります。税込 321 円…。待てよ、これマックのハンバーグより小さいよな！？そう気づいた時に、涙目でレジ打ちしたのを覚えています。マックに守られている嬉しさと、人は皆厳しさの中で頑張ってるんだという尊敬の気持ちでいっぱいになりました。

そして、一緒に食卓を囲って団欒してくれる仲間がいるから、マック飯は美味しいのだと思います。今回もみんなで美味しいお料理を頂きました。ボランティアの皆さんにも喜んでいただけて本当に嬉しかったです。

マックの皆さんのお心遣いで、感謝を伝えることが出来ました。今回も企画していただきありがとうございました。

感謝の食事会感想

Y・T

今回、中止となった交流昼食会に代わり感謝の昼食会を計画していただきました。私が初めてマックに来たのが交流会だったこともあり、色々な感情が湧き上がりました。

毎日昼食を作ってくださるボランティアの方々へ、感謝の気持ちを伝える会となったわけですが、私がマックでの食事に感謝ができるようになったのは最近のことです。通い始めた当初は、マックで食事をいただくことさえも母にどう思われるか、嫌な顔されるのではないかと気にして、職員さんに「おいしい？」と聞かれても、口だけおいしいと言っていました。私が母と一緒にいないところで母の手料理以外の物を食べた時の不満そうな様子が頭から離れず、マックでの食事は味わうことができず、罪悪感だけが残っていました。その気持ちが変わったのは、一人暮らしを始めてからどん底に陥った時です。周りの人を頼ることもできず、今まで

当たり前のことを、一人で無理しながらも当たり前のようにやってきたことができなくなった時に、初めて食事を作って頂き、その食事をいただけることの感謝や嬉しさを感じ、心からおいしいと感じられるようになりました。

昼食会で作る食事を仲間と一緒に考える時間も、色々迷いながら買い物する時間も、とても充実していました。当日、集合時間が早く大変でしたが、食事ボランティアの方々はいつもこうして早くから準備してくださっているのかと思うと、より一層感謝の気持ちが増しました。仲間と一緒に役割分担しながら準備を進めていき、終始笑いの絶えない時間となりました。今までは人に気を遣いすぎて疲れるくらいなら一人で全部終わらせたいタイプでしたが、共同作業をすることでより充実感や達成感を味わうことができるのだと感じました。

皆さんに自分たちが作った食事をおいしいと喜んで食べていただけたことが本当に嬉しく、そこには実家で料理を作った時のような彩りがどうこうとかこの栄養素が足りないとか指摘されることを気にする自分はいませんでした。

一進一退、時に三退くらいしながらも少しずつ変わったのは、『さいたまマック』という心の居場所があったおかげです。

感謝の昼食会に関わってくださった皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

感謝の昼食会

D・K

自分の為に作るより、喜んでもらいたいと想って作る気持ちはいいなと思いました。それだけに、慎重になるし、丁寧になるし。仲間と協力し合って作る事があんなに楽しいとは小学校の家庭科以来じゃないかと・・・。

それとリーダー的存在の人がいてくれたのもあったのだと思います。まとめてくれて、ありがとうございました。それに、なんといっても職員さんが用意してくれたサラダにケーキ、とっても美味しかったです。ありがとうございました。柿の白和え、非常に美味しかったです。聞いた時は「絶対に美味しくないでしょ」と思っていました、すみません。

漬け物、いなりの皮まで本当に職員さんありがとうございます。いつも料理を作ってくれている方達の大変さを少しだけ分かる事ができ、皆様に喜んでもらえる事ができて良かったです。

スタッフの方達にも感謝できた一日になりました。ありがとうございました

★BBQ さぎ山記念公園 11月4日（木）★



準備がまた楽しい！



晴天下でのミーティングは爽快



第 16 回さいたまマックスステップセミナー

日時：2022年2月6日（日）

会場：産業文化センター

映画が語るものは紙面の都合上、今月号は休ませて頂きます

12月の通所者プログラム

日・月・火・水・木・土曜日・昼食提供・午後のミーティング

金曜日・・・・・・午後のAAミーティング参加・直行直帰

2日（木）サテライトミーティング（障害者交流センター）

9日（木）誕生会

11日（土）スポーツプログラム（障害者交流センター）

16日（木）マックダルク合同オンラインミーティング

23日（木）ビジネスミーティング

25日（土）視聴覚プログラム

28日（火）マック便り発送

30日（火）大掃除

12月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

1日（水）マックダルク連絡会	18:30~20:30
3日（金）家族ミーティング	19:00~20:30
4日（土）与野中央病院（利用案内）	13:45~15:30
家族ミーティング	18:00~19:30
9日（木）久喜すすのき病院（利用案内）	13:30~15:00
12日（日）社会福祉研究会	11:30~15:00
14日（火）職員研修 精神科医北野先生	15:30~17:00
17日（金）家族ミーティング	19:00~20:30
18日（土）家族ミーティング	18:00~19:30
29日（水）県立精神医療センター（利用案内）	14:00~15:00

はらたち日記

「あの人が残してくれた宝物・・・遺族の独り言」

影下 妙子

○月○日

夫が歩道の縁石に足をぶつけて小指骨折。整形外科での手当ては大袈裟なほどのギプス固定。足首は自在なので歩行に問題は無いのですが、靴もサンダルも履けません。何の用事で外に出るかは別にして片足が裸足、そしてそのまま家に上がるから堪りません。

アル症の家庭なのに酒以外での争いが勃発するのですでした。

○月○日

「サンダル買って来ようかなあ。」と問いかけると夫は嬉しそうに頷く。

へえ～留守にして良いんだ！行って良いんだ！余りにも心地良い返事に面食らっちゃいました。

○月○日

週末、帰ってきた娘とバスに乗って電車に乗ってサンダルを買いに両国へと向かいました。

履き物の見本が店頭で陳列されてるのかと思いきや、それはお相撲さんが当たり前に履く靴達でした。赤ちゃんのコンビラックなのではと思えるような革靴やスニーカー。飽きる事なく暫しウインドーにへばり着く母娘。恐る恐る店内へ・・・ヤッパリ恐るべしサンダル1足13000円也。

私達のような客に慣れておられる店主は「怪我されましたか、履きやすいようにしましょうね。」とサンダルの甲バンドを真ん中から切り、両側に穴を開け靴紐を通し、運動靴の様な編み上げサンダルを手際良く作って下さいました。30センチ以上あるサンダルを抱え、何故かワクワクしている母娘、それは次の行き先が浅草だから。いつからこんなゆとりが出来たのか、ゆっくりと天丼を食べじっくりと仲見世を散策。欲しい物は全て『サンダルより安いわ』になり自分達へのご褒美もチャッカリ購入、夕飯のおかずも贅沢にデパ地下の既製品。お父さんが怪我してくれてありがとう万物に感謝。

後援会10月会計報告

収入の部	会員献金	136,000	支出の部	事務費	9,899
	賛助会員	12,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		通信費	19,899
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	-
	① 収入合計	198,000		② 支出合計	35,798
				③ 収支差額 (①-②)	162,202
				前月繰越金	1,794,618
				次月繰越金	1,956,820

【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気を引き付けられて訪れたマック利用者がいます。マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台の光のようです。この灯を照らし続けるために、私たち後援会はマックと云う灯台を支えています。一人でも多くの方が支えの環に入って頂ければと思います。お問い合わせは、下記後援会までお願い致します。

発行：さいたまマック後援会

住所：〒337-0032 さいたま市見沼区東新井710-33

鎌倉ハイツ1階さいたまマック内

Tel & Fax：048-685-7733

ホームページ：http://www.saitama-mac.com

献金宛先：さいたまマック後援会<郵便振替>

郵便振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会